

Glacier de Tré la tête, retour par la gorge

CC Pays du Mont-Blanc - Les Contamines-Montjoie



Coucher de soleil sur le glacier (Geoffrey Garcel - CEN 74)



Boucle à la journée en terrain et paysages variés pour le plaisir des yeux. De la forêt aux abords du glacier, cette randonnée en milieux variés vous fera découvrir les multiples facettes de la réserve naturelle la plus haute de France.

Infos pratiques

Pratique : Rando été

Durée : 6 h

Longueur : 13.3 km

Dénivelé positif : 963 m

Difficulté : Intermédiaire

Type : Boucle

Thèmes : Archéologie et histoire, Géologie, Lac et glacier, Point de vue

Itinéraire

Départ : Parking de Tré la Tête, les Contamines Montjoie

Arrivée : Parking de Tré la Tête, les Contamines Montjoie

Communes : 1. Les Contamines-Montjoie

Profil altimétrique



Altitude min 1160 m Altitude max 2059 m

Remonter la route goudronnée qui longe la forêt.

1. A l'intersection, prendre le sentier sur votre droite fléché "Refuge de Tré-la-Tête".
2. Tourner à gauche sur le sentier fléché "Tré-la-Tête par les plans".
3. A la bifurcation, suivre la direction du refuge par le "chemin Claudius Bernard".
4. Au refuge, emprunter la sente de gauche à destination du Glacier de Tré-la-Tête.
5. Vous êtes arrivés. Le début du retour se fait par le même chemin jusqu'au refuge.
6. A la bifurcation, descendre par le chemin de gauche.
7. Tourner à gauche et traverser le pont en face de la cascade.
8. Tourner à droite pour redescendre vers Notre-Dame de la Gorge.
9. Continuer tout droit sur le chemin qui longe le torrent.
10. Continuer tout droit.
11. Le chemin s'arrête ici. Remonter le long de la route goudronnée pour retrouver le parking à 150m.

Sur votre chemin...



-  La discrète Gélinotte des bois! (A)
-  Un glacier et des hommes (C)
-  Glacier de Tré-la-tête (E)
-  La Cascade de Combe noire (G)
-  Les tourbières de la Rosière (I)

-  Refuge de Tré-la-Tête (B)
-  Une prise d'eau sous le glacier (D)
-  Le Belvédère de Combe noire (F)
-  Le Colchique des Alpes (H)

Toutes les infos pratiques

Animaux acceptés

Votre chien est autorisé dans cette zone d'espace naturel. Il est conseillé de le tenir en laisse. À l'approche d'un troupeau, il est obligatoire de lui mettre une laisse. Par sa présence, son odeur et ses déjections, votre chien peut perturber la biodiversité. Sa divagation dans la nature peut avoir des conséquences lourdes pour la faune sauvage et les troupeaux (transmission de germes, stress de la faune sauvage, destruction des couvées au sol). Les chiens sont interdits en cœur de parcs nationaux et dans la plupart des réserves naturelles.

Recommandations

Soyez prudent et prévoyant lors de la randonnée. Asters, CEN 74 n'est pas tenu responsable en cas d'accident ou de désagrément quelconque survenu sur ce circuit.

Comment venir ?

Transports

Rejoindre les Contamines-Monjoie et à la sortie du village, passer le pont du torrent d'Armancette et suivre les panneaux fléchés jusqu'au parking de Tré-la-Tête. Le parking se situe à gauche de la route juste avant le panneau de sortie de la commune

Accès routier

Rejoindre les Contamines-Monjoie et à la sortie du village, passer le pont du torrent d'Armancette et suivre les panneaux fléchés jusqu'au parking de Tré-la-Tête. Le parking se situe à gauche de la route juste avant le panneau de sortie de la commune.

Parking conseillé

Parking de Tré la tête

Zones de sensibilité environnementale

Le long de votre itinéraire, vous allez traverser des zones de sensibilité liées à la présence d'une espèce ou d'un milieu particulier. Dans ces zones, un comportement adapté permet de contribuer à leur préservation. Pour plus d'informations détaillées, des fiches spécifiques sont accessibles pour chaque zone.

Tétras lyre - hiver

Période de sensibilité : Janvier, Février, Mars, Avril, Décembre

La Combe Blanche est une zone sensible pour la faune.
Afin de ne pas déranger les animaux, évitez de skier dans les zones arborées.

Tétras lyre - hiver

Période de sensibilité : Janvier, Février, Mars, Avril, Décembre

Les contreforts de Jovet abritent des zones d'hivernage pour la faune : tétras-lyres, chamois, cervidés.

Les zones arborées sont à éviter pour ne pas déranger les animaux. Repérer le couloir unique de descente qui évite les zones de quiétude.

Réserve naturelle nationale des Contamines-Montjoie

Période de sensibilité :

Contact : Asters - Conservatoire d'espaces naturels de Haute-Savoie
contact@cen-haute-savoie.org

La Réserve Naturelle des Contamines-Montjoie est un espace naturel protégé. Merci de respecter la réglementation :



Il vous est demandé de rester sur les sentiers, de respecter les zones balisées (notamment en ski de randonnée) pour éviter le dérangement de la faune. En cas de rencontre avec un animal sauvage, laissez le s'éloigner.

Sur votre chemin...



🐦 La discrète Gélinotte des bois! (A)

C'est la plus petite et la plus discrète des espèces de Galliformes de montagne. Elle est bien moins connue que le Tétraz-Lyre ou que le Lagopède alpin du fait de ses mœurs exclusivement forestières !

Mais elle est aussi importante d'un point de vue biologique et scientifique : c'est une espèce indicatrice des changements environnementaux. Ses exigences marquées en termes de végétation et de variété d'essences d'arbres la mettent en danger face à une mauvaise gestion forestière. C'est d'ailleurs l'une des principales causes de régression de l'espèce.

Crédit photo : Geoffrey Garcel - CEN 74



🏠 Refuge de Tré-la-Tête (B)

Ce refuge, situé à 1970 m d'altitude, a plus d'un siècle d'histoire.

Créé en 1907 pour accueillir les pionniers de l'alpinisme, il réunit désormais toutes les cultures de la montagne. Alpiniste amateurs de sommets, randonneur en escale à la journée ou en itinérance c'est ici que vos chemins se croiseront peut-être.

Idéalement placé, il offre une vue saisissante sur les sommets environnants et le village, 900 m en contrebas!

Crédit photo : Geoffrey Garcel - CEN 74



🧊 Un glacier et des hommes (C)

Le glacier de Tré-la-Tête est une terre d'alpinistes.

En effet, il est bordé des sommets mythiques du massif du Mont-Blanc comme les Dômes de Miage ou l'Aiguille nord de Tré-la-Tête, point culminant de la Réserve naturelle à 3892 m d'altitude.

C'est le point de passage de nombreux itinéraires de haute-montagne classiques ou de ski-alpinisme.

Depuis la fin du dix-neuvième siècle, il est ainsi le théâtre de l'évolution de l'alpinisme.

Crédit photo : Geoffrey Garcel - CEN 74



👉 Une prise d'eau sous le glacier (D)

En 1939, l'ingénieur Max Waeber réalise une première mondiale en construisant une prise d'eau sous le glacier. Cette eau captée sert d'ailleurs toujours à alimenter un lac artificiel (le lac de la Girotte, dans le Beaufortin) grâce à dix kilomètres de galeries souterraines, à des fins de production hydro-électrique.

La Réserve naturelle, en partenariat avec EDF, a conduit en 2011 un programme de démantèlement des infrastructures industrielles liées à la création de cette prise d'eau (dortoirs et téléphériques).

Crédit photo : CEN 74



❄️ Glacier de Tré-la-tête (E)

Ce géant, dont le nom signifie au-delà de la tête, est le quatrième plus grand glacier français! Il est étudié dans le contexte du changement climatique.

Son état de santé, suivi par la Réserve naturelle depuis 2014, évalue ainsi le volume de glace gagné ou perdu. C'est ce que l'on nomme le bilan de masse.

Long de 8 km, il déroule sa langue de glace depuis le col Infranchissable à la frontière italienne à 3300m d'altitude, jusqu'au point où vous vous situez !

Crédit photo : Geoffrey Garcel - CEN 74



🌿 Le Belvédère de Combe noire (F)

Profitez de ce belvédère naturel pour reprendre votre souffle. Mais attention le rocher est glissant et la zone non sécurisée! Vous dominez la forêt et le hameau de "Combe noire". Ce nom provient de la couverture forestière composée quasi exclusivement d'épicéas, à la couleur sombre.

De ce point de vue imprenable, découvrez les alpages de la Rollaz traversés par le GR. De gauche à droite, vous apercevez les Roches rouges, les Roches franches, les Aiguilles de la Pennaz, le col du Bonhomme, le rocher du Bonhomme et enfin la Tête Nord des Fours.

Crédit photo : Geoffrey Garcel - CEN 74



🌿 La Cascade de Combe noire (G)

Profitez d'une halte sur ce pont pour ressentir la fraîcheur des embruns de la cascade de Combe Noire et imaginez que le glacier de Tré-la-Tête arrivait jusqu'ici en 1870 ! Depuis, il est remonté de plusieurs centaines de mètres mais on perçoit toujours sa présence à travers la rivière torrentielle qui a formé des sculptures impressionnantes appelées "marmites de géant" en érodant la roche dans un vacarme assourdissant !

Crédit photo : Geoffrey Garcel - CEN 74

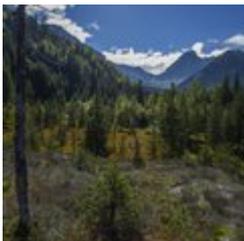


🌿 Le Colchique des Alpes (H)

C'est la fin de l'été... C'est à cette saison que fleurit le Colchique alpin. Son nom vient de Colchide en Grèce, la patrie de l'empoisonneuse Médée.

Cette plante contient un alcaloïde très toxique : la colchicine. Selon les alchimistes, cette substance, employée en très faible dose, soignerait les rhumatismes et les crises de goutte.

Crédit photo : Julien Heuret - CEN 74



🌿 Les tourbières de la Rosière (I)

Sur votre gauche s'étendent les tourbières de la Rosière mais attention, admirez-les depuis le sentier car ce sont des milieux fragiles et des îlots de biodiversité !

Venue du fond des âges glaciaires, cette zone humide est issue d'une dépression érodée par le glacier dans laquelle l'eau a stagné. Ici c'est le royaume des plantes carnivores comme la Grassette des Alpes ou la Droséra à feuilles rondes...

Crédit photo : Geoffrey Garcel - CEN 74